

Manuele therapie bij hoofd- en nekpijn



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Inleiding

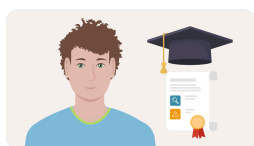
Manuele therapie



U heeft binnenkort een afspraak met een manueel therapeut, omdat u last heeft van hoofdpijn en/of nekpijn. De therapeut kan u op verschillende manieren behandelen. Bijvoorbeeld door het geven van uitleg, pijneducatie, mobiliseren, manipuleren en het geven van oefeningen. Dit zijn veilige behandeltechnieken die goed werken bij hoofdpijn of nekpijn.

Hier krijgt u meer informatie over de behandeling en de voorzorgsmaatregelen die de manueel therapeut neemt voordat u wordt behandeld.

Manueel therapeut



Een manueel therapeut is een fysiotherapeut die expert is in klachten van het bewegingsapparaat, de wervelkolom en de ledematen. Een manueel therapeut heeft extra kennis over hoe het menselijk lichaam werkt en hoe de wervelkolom beweegt.

Met deze kennis kan de manueel therapeut uw klacht goed beoordelen en behandelen. Voor elke patiënt kiest de manueel therapeut een behandeling die het beste past bij de klachten.

Naar de manueel therapeut

Manuele therapie bij hoofd- en nekpijn



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Als u last heeft van nekpijn of hoofdpijn...

kan dit komen door de spieren, gewrichten of zenuwen in uw nek.

Manuele therapie kan daarbij helpen.

Een manueel therapeut is speciaal opgeleid om uw stijfheid en pijn te verminderen of te laten verdwijnen.

Tijdens de eerste afspraak stelt de manueel therapeut meerdere vragen over uw klachten.

De therapeut behandelt u niet voordat hij weet wat de klachten veroorzaakt.

Daarom doet de therapeut eerst lichamelijk onderzoek.

Heeft u klachten door uw gebit of kaakgewricht?

Een breuk in een wervel, of een beschadiging van een bloedvat?

Dan verwijst de therapeut u door naar een andere zorgverlener.

Deze klachten kunnen namelijk erger worden tijdens de behandeling.

Als u een beschadigd bloedvat heeft, is de kans aanwezig dat u een beroerte krijgt.

Gelukkig komt dit bijna niet voor.

Een manueel therapeut is speciaal opgeleid om de oorzaak van uw klachten te herkennen... en de risico's van een behandeling in te schatten.

Zodra de manueel therapeut de oorzaak weet, maakt de therapeut samen met u een behandelplan.

De behandeling kan bestaan uit oefeningen...

instructies en adviezen.

Daarnaast gebruikt de therapeut de technieken mobilisatie en manipulatie.

Bij mobilisatie beweegt de therapeut het gewricht rustig en langzaam.

Bij manipulatie beweegt de therapeut het gewricht snel en beheerst.

U hoort en voelt vaak een klik.

Beide technieken zijn veilig en het resultaat van de therapie merkt u vaak meteen.

De therapeut bespreekt met u de mogelijke risico's, zoals de bijwerkingen van de behandeling.

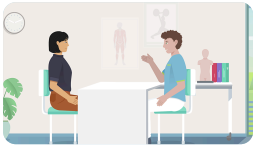
Vervolgens bespreekt de manueel therapeut met u wat de behandeling u oplevert.

De behandeling start zodra u akkoord gaat met het behandelplan.

Na de behandeling kunt u direct minder klachten hebben en beter bewegen.

Beslissing maken

Gesprek voor de behandeling



Voordat de behandeling start bespreekt u een aantal onderwerpen met de manueel therapeut:

- Hoe de behandeling werkt
- Welke andere behandelvormen er zijn
- Wat het verwachte effect van de behandeling is



Bedenktijd

Samen kiest u hoe de behandelingen eruit gaan zien. Als u samen een behandelplan heeft gemaakt, dan heeft u bedenktijd om in te stemmen met de voorgestelde behandeling.



Behandeltechnieken niet gebruiken

Wilt u dat de manueel therapeut bepaalde technieken niet toepast? Geef dit dan aan. Tijdens de behandeling kan het plan altijd aangepast worden.

Toestemming geven



U geeft toestemming door het plaatsen van een handtekening op een toestemmingsformulier. U kunt ook in een gesprek toestemming geven aan de therapeut. Dit wordt beschreven in het elektronisch patiëntendossier.

Bijwerkingen en klachten

Tijdelijke klachten



In sommige gevallen zijn een korte tijd na de behandeling de klachten wat erger. U kunt dan tijdelijk meer pijn hebben of moe zijn.

Pijn door een beschadigd bloedvat



Heel soms ontdekt de manueel therapeut dat uw hoofdpijn of nekpijn niet wordt veroorzaakt door een ander probleem. Als uw klachten bijvoorbeeld veroorzaakt worden door een al bestaande beschadiging van een bloedvat, dan kan dit ook zorgen voor nekklachten of hoofdpijn. In dat geval kan deze beschadiging erger worden bij behandeling. Dit kan in het ergste geval bijvoorbeeld een beroerte veroorzaken.

Gelukkig komen ernstige problemen bijna nooit voor. De manueel therapeut is opgeleid om klachten te herkennen en risico's in te schatten. Zo ziet de therapeut snel het verschil tussen klachten die veroorzaakt worden door gewrichten, spieren, zenuwen of bloedvat aandoeningen.

Meer informatie

Meer weten?

Heeft u vragen of wilt u meer weten over manuele therapie of over manipulatie en mobilisatie? U kunt meer informatie krijgen bij uw manueel therapeut of via de website van de [Nederlandse Vereniging voor Manuele Therapie \(https://nvtm.kngf.nl/pati%C3%ABnt\)](https://nvtm.kngf.nl/pati%C3%ABnt).

